

СОГЛАСОВАНО

Начальник межрайонного
территориального отдела
Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
по Ставропольскому краю №8

И.М. Устинова



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СОШ №4
с. Кочубеевское



И.И. Ибрагимов

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (обеда)

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: осенне-зимний
2024г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур	
			г	Б	Ж	У		ккал	B1	A	P	Ca	Mq	Fe		C
1 день (понедельник),неделя первая																
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	24,2	133	0,12	0	58	10	23	0,9	20	103	245/2012	
	Рыба припущенная (филе трески)	100/5	16,8	9,1	0	148,8	0,1	49,5	182	47	43	0	0			312
завтрак	Пюре картофельное	150	3,2	5,1	18,90	132,60	0,15	4	84	24	31,5	1,4	25,5	139	349	
	Капуста тушеная	60	1,26	1,62	8,04	51,6	0,05	0	26,4	40,5	12,7	0,9	35,4	готовая продукция		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,8	88	0,03	0	11,6	24,9	10,8	2,3	0	готовая продукция		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	53,4	11,1	16,5	0,8	0	готовая продукция		
итого за обед		825	28,44	19,37	96,14	672,30	0,54	53,5	428	161,4	142,8	6,69	80,9			
2 день (вторник), неделя первая																
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур	
			г	Б	Ж	У		ккал	B1	A	P	Ca	Mq	Fe		C
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,9	11,5	96,8	0,1	29,5	39,8	11,9	17	0,6	10	88	279-2005/348-2012	
	Тефтели 2-й вариант (соус томатный)	100/75	13,7	22,5	20,3	338	0,06	22,5	142	43,8	23,5	0,95	0,9			309
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	28,7	179,4	0,06	0	69	24	5	1,6	0	131	389	
	Горох овощной отварной	60/3	1,8	1,8	5,6	46,6	0,2	0	73,2	15,6	2,2	0,4	15	готовая продукция		
	Соки фруктовые (яблочный)	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	14	14	8	2,8	4	готовая продукция		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	53,4	11,1	16,5	0,8	0	готовая продукция		
итого за обед		898	27,9	34,95	109,5	871,10	0,53	52	403	124,3	77,5	7,45	29,9			

	г	Б	Ж	У	ккал	В1	А	Р	Са	Мq	Fe	С	Сб.рецептур 2005г.
Обед	250	2	7,9	15,2	137,2	0,05	15	206	66,1	30,8	1,3	10	82
	100	17,9	14,6	15,9	265	0,08	21,3	129	39,3	23,5	1,3	0,4	297
	155	3,5	3,7	34,7	186	0,03	20	82	11,4	30,5	0,6	0,6	166/2012
	60	1	0,2			0,07	0	31,2	16,8	24	1,2	30	71
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	14	14	8	2,8	4	389
	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция
	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	53,4	11,1	16,5	0,8	0	готовая продукция
итого за обед	825	29,8	27,35	114,70	829,70	0,34	56,3	529	162,6	138,6	8,3	45	

7 день (понедельник), неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)										№ рецептур																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
			г	Б	Ж	У		ккал	B1	A	P	Ca	Mq	Fe	C																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															

8 день (вторник), неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)								№ рецептур
			г	Б	Ж	У		ккал	B1	A	P	Ca	Mg	Fe	C	
Обед	Суп картофельный с крупой	250	2	2,7	21	116,3	0,08	0	167	27	25	0,8	6,8	101		
	Биточки из говядины	100	14,7	11,2	22,1	251	0,07	0	171	18	28	1,6	0	268		
	Каша вязкая (гречневая)	150	8,9	6,2	38,7	244	0	21	206	14,9	137	4,5	0	303		
	Икра свекольная	60	1,4	4,1			0,02	0	9,6	8,4	9,6	0,36	7,6	75		
	Соки фруктовые (яблочный)	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	14	14	8	2,8	4	389		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5	0,06	0	53,4	11,1	16,5	0,8	0	готовая продукция		
итого за обед		820	32,4	25,15	134,40	900,80	0,28	21	634	97,3	229,4	11,16	18,4			

9 день (среда), неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.ценн ость ккал	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур
			г	Б	Ж	У		B1	A	P	Ca	Mq	Fe	C	
		г	Б	Ж	У	ккал	B1	A	P	Ca	Mq	Fe	C		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5	5,4	23,9	163,8	0,2	0	45	17,8	17,6	1,4	0	102	
	Птица тушеная	100/100	16,6	19,4	3,9	256,3	0,05	93	86	31,3	22,5	2,7	0,6		301/348-2012г
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	28,7	179,4	0,06	0	69	24	5	1,6	0	309	
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	1	0,2								1,2			71
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	29	117	0,02	0	10	12	4	0,8	5,4	342	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0		готовая продукция
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5				11,1	16,5		0	готовая продукция	
Итого за обед		920	32,6	30,55	114,2	866,00	0,06	0	53,4			0,8			
							0,49	93	307	116,9	94,9	8,8	36		

10 день (четверг), неделя вторая

10 день (четверг), неделя вторая															
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
			г	Б	Ж	У		В1	А	Р	Ca	Mq	Fe	С	
			г	г	г	г	ккал	г	г	г	г	г	г	г	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,9	11,5	96,8	0,1	29,5	39,8	11,9	17	0,6	10	88	
	Плов из птицы	100/200	29,2	33,8	47,8	630	0,5	0,05	505	83,4	0,94	4,4	3,3	291	
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,9	0								0,7			
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	4,1	19,2	0,05	0	50,4	27,6	16,8		12	71	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,8	0,03	0	11,6	24,9	10,8	2,3	0	349	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35	10,6	54,5		0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция	
							0,06	0	53,4	11,1	16,5		0	готовая продукция	
итого за обед		870	36,18	39,45	108,40	952,30	0,77	29,6	673	162,8	67,34	9,1	25,3		

11 день (пятница), неделя вторая															
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн.ценн ость	Витамины и микроэлементы (мг)							№ рецептур Сб.рецептур 2005г.
			г	Б	Ж	У		В1	А	Р	Ca	Mq	Fe	С	
									ккал						
Обед	Борш с капустой и картофелем	250	2	7,9		15,2	137,2	0,05	15	206	66,1	30,8	1,3	10	82
	Тефтели 2-й вариант (соус томатный)	100/75	13,7	22,5		20,3	338	0,06	22,5	142	43,8	23,5	0,95	0,9	279-2005/348-2012
	Пюре картофельное	150	3,2	5,1		18,90	132,60	0,15	4	84	24	31,5	1,4	25,5	312
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	1	0,2		5,5	31,2	0,07	0	31,2	16,8	24		30	71
	Соки фруктовые (яблочный)	200	1	0,2		20,2	92	0,02	0	14	14	8	2,8	4	389
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4		12,6	63,8	0,03	0	12,5	3,9	5,3	0,3	0	готовая продукция
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,35		10,6	54,5	0,06	0	53,4	11,1	16,5	0,8	0	готовая продукция
итого за обед		895	25,3	36,65		103,30	849,30	0,44	41,5	543	179,7	139,6	8,75	70,4	

Меню составлено согласно нормативных документов:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
Киев 1998г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников
Москва 2005
3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания
И.М.Скурихин, В.А.Тутельян , Москва 2008 г.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях
М.П.Могильный, В.А.Тутельян, Москва, 2012г.

Инженер-технолог МУЦОУО

Ревина Е.Ф.